

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Welche Rolle spielen psychologische Faktoren in

Gefahrensituationen? 15

1. Was ist Survivability? 15
2. Warum Kampfsportarten (alleine) nicht immer
wirkungsvoll sind. 18
3. Die „fünf inneren Feinde“ bei der Eigensicherung. 21
4. Wie kann man Survivability erwerben? 29

Kapitel 2

Grundlagen der Gefahrenbewältigung 35

1. Unterschiedliche Gefahrensituationen 35
2. Allgemeine und spezifische Faktoren der Survivability 36
3. Die Vernetzung psychologischer und körperlicher Faktoren 38
4. Die Notwendigkeit einer theoriegeleiteten Praxis. 40
5. Überlebenswichtig: das richtige Weltbild 42
6. Das dynamische Weltbild. 44

Kapitel 3

Gewaltentwicklung und Gewaltvermeidung 49

1. Gewalt – spieltheoretisch gesehen. 49
2. Gewaltorientierte Personen und ihre Mitspieler. 50
3. Die vermeidbare Entwicklung von Gewalt 51
4. Konfliktvermeidung durch gelassene Wachsamkeit. 53
5. Die Vermeidung von defensiver Kommunikation. 55
6. Der Verteidigungskreis 57
7. Der psychologische Zaun. 60
8. Psychisch Gestörte, Betrunkene und Rauschgiftsüchtige. 61

Kapitel 4

Polizeiliche Fehler bei der Eigensicherung. 63

1. Die BKA-Studie 63
2. Die FBI-Studien 63
3. Psychologische Fehler 70

Kapitel 5

Überleben ist kein Zufall 81

1. Man muss seine Überlebenschancen wahrnehmen 81
2. Test: Wie gingen die Ereignisse aus? 84

3. Die Überlebenschancen bei Tötungsabsicht	86
4. Nichtsprachliche Signale der Selbstsicherheit	91
Kapitel 6	
Gewaltvermeidung durch die TIT FOR TAT-Strategie	95
1. Sachgerechtes polizeiliches Handeln	95
2. Die TIT FOR TAT-Strategie	98
3. Der Weg des Friedens	101
4. Wie kann man bei gewaltbereiten Fußballfans Gewaltfreiheit erreichen?	102
5. Das Machtspiel gewinnen	105
Kapitel 7	
Die Steuerung der Situation	107
1. Die sachgemäße Steuerung eines Systems	107
2. Die friedliche Steuerung der polizeilichen Interaktion	110
Kapitel 8	
Mentales Judo als Voraussetzung der Eigensicherung	115
1. Sachgerechte polizeiliche Vorgehensweisen	115
2. Sachgemäße Denkstrukturen	116
3. Mentales Judo	118
Kapitel 9	
Der Gefahrenradar	125
1. Was ist ein „Gefahrenradar“?	125
2. Psychologische Grundlagen des „Gefahrenradars“	128
3. Kann man sich auf seine Intuition verlassen?	130
4. Worauf beruht eine realistische Intuition?	132
5. Sehen lernen	133
6. Beeinträchtigung der Wahrnehmung durch unangemessene kognitive Schemata	138
7. Warum man manchmal etwas nicht sieht	139
8. Der unsichtbare Gorilla	141
9. Welche Gegenstände können für einen Polizisten gefährlich werden?	143
10. Menschenkenntnis und Beobachtungsgenauigkeit	145
11. Wichtig: die Flexibilität der Wahrnehmung	149
12. Wahrnehmungsprobleme bei schlechten Sichtverhältnissen	151
13. Der Gefahrenradar gegen psychologische Fallen	154
14. Der Gefahrenradar in Zeiten des Terrorismus	155
15. Voraussicht rettet Leben	156

Kapitel 10

Synergistisches Denken:

Die Betrachtung des Gesamtsystems	159
1. Die synergistische Persönlichkeit	159
2. Respekt	160
3. Die Notwendigkeit von ICH-freiem Denken	161
4. Denkstrukturen, die mit systemischem Denken verbunden sind	165

Kapitel 11

Die Vermeidung von Angst	169
1. Die Notwendigkeit einer gelassenen Wachsamkeit.	169
2. Der Unterschied zwischen Angst, Furcht und Stress	170
3. Falsche Vorstellungen von Angst und Furcht bei polizeilichen Einsätzen	172
4. Die Stressimpfung	176
5. Stressimpfung für Gefahren	177
6. Die Perspektive des Gegenübers berücksichtigen	179

Kapitel 12

Gefahreneinschätzung mit dem Gefahrenradar	181
1. Die Einschätzung der Gefahrenstufen mit Farbcodes	181
2. Eine Verkehrskontrolle ist mehr als nur eine „Verkehrs“kontrolle	186
3. Die sachgemäße Vorgehensweise bei einer Fahrzeugkontrolle . .	188

Kapitel 13

Die Einschätzung von Drohungen	191
1. Das Machtspiel	191
2. Die „Waffen“ im Machtspiel	192
3. Die Abschätzung des Risikos	194
4. Wann ist ein Bedroher gefährlich?	201
5. Wann tritt Gewalt nach einer Drohung auf?	203
6. Die Gefährdung durch den eigenen Partner	204

Kapitel 14

Stalking und andere Machtspiele	205
1. Stalking	205
2. Stalking gegen Polizeibeamte	208

Kapitel 15

Wie kann man einen Überfall, eine Vergewaltigung vermeiden, einem Serienmörder entkommen?	211
1. Wie kann man vermeiden, zum Opfer eines Überfalls zu werden?	211
2. Die Vereitelung einer Vergewaltigung	216
3. Wie kann man den Angriff eines Serienmörders überleben?	217

Kapitel 16

Das Bewältigen einer Krise	219
1. Der Polizist erkennt: Schwierigkeiten kommen auf mich zu	219
2. Die Wahrnehmung der Verletzbarkeit	220
3. Ich muss etwas tun	221
4. Überleben	223
5. Es geht los	224
6. Reaktion: handeln	224

Kapitel 17

Wenn das eigene Leben bedroht ist	227
1. Das psychologische Immunsystem in lebensbedrohlichen Situationen	227
2. Die Denkstruktur von „Überlebensexperten“	229
3. Überleben durch Aktivierung des psychologischen Immunsystems.	233
4. Die Gefahr der Schockstarre und ihre Überwindung	233

Kapitel 18

Nach dem Ereignis	237
1. Posttraumatische Störungen	237
2. Die zukünftige Benutzung der Schusswaffe	239

Kapitel 19

Der Aufbau einer TIT FOR TAT-Kultur	241
1. Gefahrenvermeidung in gewaltbereiten Umgebungen	241
2. Wie kann man eine vertrauensvolle Atmosphäre aufbauen?	241
3. Der erfolgreiche Einsatz der TIT FOR TAT-Strategie in einer Jugendgang	246
4. Der Aufbau von Respekt.	248
5. Überleben durch Beachtung der TIT FOR TAT-Strategie	249

Kapitel 20

Die Überlebenspersönlichkeit	253
1. Die Persönlichkeitsstruktur von „Überlebensexperten“	253
2. Das Persönlichkeitsmodell von Mischel	261
3. Der Einfluss der Bindungsstile	269

Kapitel 21

Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials	273
1. Das Gefährdungspotenzial der Situation	273
2. Verhaltensweisen, die eine Gefährdung erzeugen	273
3. Wer ist gefährdet?	274
4. Die Ermittlung des Gefährdungspotenzials	276
5. Verhaltensbeschreibungen von Polizisten, die angegriffen oder im Dienst getötet wurden.	278

Kapitel 22

Wer hat einen guten Gefahrenradar?	283
1. Kann man bei Bewerber*innen erkennen, ob sie zu einem passiven Lebensstil neigen?	283
2. Der Vergleich der Polizeischüler mit „Sicherheitsexperten“	286
3. Welche Faktoren fördern oder hemmen den Gefahrenradar? ...	288

Kapitel 23

Wie kann man das Sicherheitsbewusstsein verstärken?	291
1. Zur Eigensicherung provozieren	291
2. Grundlagen des provokativen Gesprächsstils	294
3. Techniken des provokativen Stils	295
4. Möglichkeiten und Grenzen der Verhaltensänderung	300

Kapitel 24

Sind Sie vorbereitet und einsatzkompetent?	303
1. Sind Sie auf das Phänomen Suicide by cop vorbereitet?	303
2. Können Sie den „lagebedingten Erstickungstod“ verhindern? ..	304
3. Kennen Sie die unterschiedlichen Motivationen von gewaltbereiten Personen?	304
4. Sind Sie mit den möglichen Strategien von Kriminellen vertraut?	308
5. Sind Sie mit Kampf- und Angriffstechniken von gewaltbereiten Personen vertraut?	310
6. Sind Sie auf die Begegnung mit Angehörigen von Hassgruppen vorbereitet?	312
7. Haben Sie die Bewältigung gefährlicher Lagen eingeübt?	315

Kapitel 25

Das Training der Eigensicherung	323
1. Was ist das Besondere am psychologischen Eigensicherungstraining?	323
2. Möglichkeiten zur Verbesserung des Gefahrenradars	325
3. Die Notwendigkeit von Realitätstrainings	326
4. Fragen für Übungen	329
 Literatur	 331
 Stichwortverzeichnis	 345